**Educación física**

**Profesor Salas Diego**

# Ciclo superior

------------------------------------------------------------------------------------------

Apellido nombre del alumno
Escuela
Curso
--------------------------------------------------------------

**Parte 1**

Lesiones deportivas

1-Qué son las lesiones deportivas?
2-cuales son los Síntomas de las lesiones deportivas?
3_Cuáles son las causas de las lesiones deportivas en especial en el fútbol?
4-Se pueden prevenir las lesiones deportivas?
5- Defina qué es una fractura
6- Defina qué es un desgarro
7-Defina que es esguince
8- Defina qué es una luxación
9- Tuviste alguna lesión,fractura esguince, luxación O esguince , cómo hiciste tú recuperación?

Vinculo qué te ayudará a realizar parte de la actividad

https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/lesiones-deportivas

Hidratación

Mirar un video de este enlace https://youtu.be/S4Tm6RNotds en YouTube y responder las siguientes preguntas

10-¿Por qué es importante hidratarse ?

11- ¿Cómo podemos saber si estamos bien hidratados?

12-¿Que cantidad de agua debes ingerir para estar bien hidratado ?

Primeros auxilios

13- Defina el concepto de primeros auxilios

14- Defina el concepto de accidente

15-Que objetivo sé busca cuando se realiza un primer auxilio?

16-Que significa la sigla RCP

17-Que es lo primero qué dejemos activar cuando una persona no tiene signos vitales y cómo nos damos cuenta de la falta de ésos signos

Parte 2

Atletismo

lanzamiento de bala

Vídeo de consulta para realizar el trabajo práctico
https://youtu.be/CsAZib9d1bk

18 -Que es él lanzamiento de bala?

19-Cual es el peso de la bala de lanzamiento para varones y mujeres?

20 _Comente cómo esta compuesta internamente una bala de lanzamiento?

21 -Dibuje y describa la zona de lanzamiento ( círculo,zona de caída, ángulo de la zona)

22- Describa una técnica de lanzamiento

23-Como debe ser la zona de caída de la bala?

24- Como es la competencia , cuántos lanzamientos tiene en la primer fase, luego cuántos clasifican a la final y cuántos lanzamientos se realizan en la final?

25- Cuando un lanzamiento es nulo?

Observar él siguiente enlace y contestar las preguntas https://youtu.be/wfMxCZBrqxQ

-Donde se originaron los primeros juegos olímpicos?

- En honor a quien se celebraban los juegos y cada cuántos años se jugaban?

En que año se fundó él comité olímpico y quien fué su fundador?

-En qué año se disputó él primer juego olímpico moderno y en qué país?

Quien hizo el logo de los juegos y que significado tiene la bandera?

En qué años sé suspendieron los juegos y cuáles fueron las causas de está suspensió